

السلامة للجميع

تمرينات Hiit بر نیرج لپیدی

مؤلف:

حمید صداقت

(مدرس آمادگی جسمانی فدراسیون ورزشهای همگانی کشور، فیزیولوژیست ورزشی)

سرشناسه	: صداقت، حمید، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات HiiT بر نیمرخ لیپیدی / مولف حمید صداقت.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرّس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.: جدول، نمودار (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۴۲۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۷ - ۸۰.
موضوع	: تمرین‌های تناوبی با شدت بالا -- ایران -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Case studies -- High-intensity interval training -- Iran*
موضوع	: تمرین‌های ورزشی برای مردان -- ایران -- جنبه‌های فیزیولوژیکی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: aspects -- Case studies Exercise for men -- Iran -- Physiological
موضوع	: کورکومین -- ایران -- مصارف درمانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Case studies -- Curcumin -- Iran -- Therapeutic use
موضوع	: چاقی -- ایران -- ورزش درمانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Case studies -- Obesity -- Iran -- Exercise therapy
رده بندی کنگره	: ۷۱۶.۱۳
رده بندی دیویی	: ۶۰۲۹۹۲۶
شماره کتابشناسی ملی	

www.sanjesh.ir
sanjeshodanesh@iran.ir

عنوان: تمرینات HiiT بر نیمرخ لیپیدی

مولف: حمید صداقت

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرائی: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرین خانی

قطع و تیراژ: وزیری، ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتر

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول.....
۱.....	کلیات.....
۲.....	مقدمه.....
۵.....	تمرین ترکیبی.....
۶.....	مکمل کور کومین.....
۶.....	نیمرخ لیپید.....
۶.....	مردان میان عمل غیر فعال.....
۷.....	فصل دوم
۷.....	ادبیات.....
۸.....	مقدمه.....
۸.....	مبانی نظری.....
۸.....	فعالیت هوازی.....
۸.....	بیشینه اکسیژن مصرفی ($MAX\dot{V}O$).....
۸.....	ضربان قلب بیشینه.....
۹.....	ضربان قلب ذخیره.....
۹.....	مدت تمرین.....
۹.....	حجم تمرین.....
۹.....	میزان درک تلاش.....
۹.....	تمرینات تناوبی.....
۱۰.....	تمرینات تناوبی.....
۱۰.....	آستانه هوازی.....
۱۰.....	آستانه بی هوازی.....
۱۰.....	سرعت $MAX\dot{V}O$ ($MAX\dot{V}VO$).....
۱۰.....	زمان $MAX\dot{V}O$ ($MAX\dot{T}LIM\dot{V}O$).....
۱۱.....	دو روش رایج برای بهبود قابلیت‌های هوازی.....
۱۱.....	روش تناوبی.....
۱۱.....	روش تناوبی.....
۱۴.....	تمرینات آمادگی قلبی و عروقی.....
۱۵.....	تمرینات مقاومتی.....
۱۶.....	طراحی تمرینات هسته قدرت.....
۱۶.....	نمونه ای از حرکات تمرینات تقویت هسته قدرت.....

۱۶.....	تمرینات قدرتی.....
۱۷.....	تمرینات پلايومتریك.....
۲۴.....	تمرین توان انفجاری.....
۲۴.....	تمرین سرعت عكس العمل.....
۲۷.....	كوركومین.....
۲۸.....	لیپید.....
۲۹.....	مصارف پزشکی لیپیدها.....
۲۹.....	عوارض ناشی از مصرف بیش از حد لیپیدها.....
۳۵.....	بی تحرکی و عوارض آن.....
۳۶.....	پیشینه.....
۳۶.....	تحقیقات داخل.....
۳۹.....	تحقیقات خارج.....
۴۳.....	فصل سوم.....
۴۳.....	مواد و روش.....
۴۴.....	مقدمه.....
۴۴.....	روش.....
۴۴.....	جامعه و نمونه آماری.....
۴۴.....	شرایط خروج شامل.....
۴۴.....	شرایط ورود.....
۴۴.....	متغیرها.....
۴۵.....	مراحل اجرایی.....
۴۶.....	ابزار و شیوه ی گردآوری داده ها.....
۴۶.....	پروتکل تمرین.....
۴۶.....	پروتکل تمرین.....
۴۷.....	تعیین یک تکرار بیشینه (1RM).....
۴۷.....	برنامه تمرینات ترکیبی منتخب که در دو مرحله.....
۴۸.....	پروتکل دارو.....
۴۸.....	روش های آماری.....
۴۹.....	فصل چهارم.....
۴۹.....	تجزیه و تحلیل داده ها.....
۵۰.....	مقدمه.....
۵۱.....	ویژگی جمعیت شناختی.....
۷۷.....	منابع.....